

ひいらぎ通信

がんを悔しがらず 怖がらず しみながら克服の道を拓きましょう

がんを考える「ひいらぎの会」

代表世話人 鈴木牧子

編集事務局

担当 朝倉 健 門馬恭子

小室文江 五十嵐志津

意義ある人生をあなたらしく

代表世話人 鈴木牧子

暑中お見舞い申し上げます。

今年は、格段の暑さとなっておりますが、皆様のお住まいの地域はいかがでしょう？豪雨被害にあわれた地区の皆様には心よりお見舞いを申し上げます。

6月「国際緩和ケア学会」札幌、「日本緩和医療学会」横浜 7月「日本臨床腫瘍学会」神戸、その他会津・いわきなどへの出張が続きまして、私には汗だくの夏ですが、どちらに伺っても医療関係者・患者団体各位にお世話になり、笑顔を交わすことができますことは、何よりの元気につながっております。

また、念願の「健康麻雀サロン」が7月24日よりスタートできました。機械の不具合で全自動とはならず、手動での積み上げとなりましたが、それもまた楽し！皆さんの参加をお待ちしています。(8ページサロン日程をご参照ください)

近年は、ネットワークという立場もあり、大きな行事への参加依頼がありますが、基本はひいらぎの会にありますので、事務所への電話問い合わせもお気遣いなくお願いします。

がんという病を経たからの生き方を「がんサバイバーシップ」と呼びますが、国際緩和ケア学会では、Integrationが大きなテーマになっていました。日本語に訳される「統合医療」は補完代替的なイメージが先行してしまうのですが、「人生の意義」という大きな視点でサバイバーシップを考えようというワークショップもあり参加させていただきました。精神腫瘍科のドクターや相談支援に関わる看護師・ソーシャルワーカーが、日本ばかりではなく韓国、中国からも参加していました。サバイバーの声を聴く、という基本の姿勢は、ピア（仲間）である私たちには当たり前のことなのですが、医療現場では Closed Question (イエスかノーで答えられる質問) で、支持体制を作ることが優先されがちです。今般は、心のケアで心療内科医も活躍されていますが、ざわざわする気持ちのやり場、眠れない夜をひとりで抱えている患者、家族がたくさんいるという現実(社会で生きる患者の姿)に、少しでも寄り添えないかと企画しているのが「ピアサポートサロン」です。

ひいらぎの会は、患者・家族への寄り添い、医療者との連携、遺族の分かち合い、非日常を楽しみ、がんを忘れて過ごす場の提供を皆様と一緒にさせていただいています。

「あさがお」が、優しく朝に咲き誇り、蝉の声にすいかの赤、そんな夏を満喫できますように、みなさまがどうか心穏やかに過ごせますようにと、願っております。

ご寄付に感謝(敬称略)

佐野たみ子



がんを考える「ひいらぎの会」ホームページ <http://hiiraginokai.com>

旅あれこれ 北歐3か国の旅

長年ヨーロッパに行きたい、の夢がようやく2017年7月に叶いました。

今のご時世でメジャーなヨーロッパはテロの脅威が拭えず家族の賛成も得られないと思っていたところに、北歐の旅の誘いが「行くー」と二つ返事で旅の申し込みをしました。

ノルウェーでは世界遺産の「フィヨルド」のクルーズを。7月なのに、猛暑の日本からクルーズ船上の15度の外気温は体に堪えました。でもダウンを着ての氷河が削ったV字のフィヨルドクルーズは圧巻の一言でした。そして日本には経験できない、陸路（ノルウェーからフィンランド）での国境超えを初体験しました。

今回は夏の旅行でオーロラは見られません。（オーロラは9月～3月がシーズンでベストは12月頃）首都のオセロは北緯60度で夜が4時間しかなく日が沈むのが23時ころで朝は3時には明けます。次は昼の時間がない黑夜（日が明けない）にオーロラに会いに行きたいと思いました（それまでに寒さに耐えられる体力があればですが）。



野菜歳時記 矢部 博和

福島市は、雨の降らない梅雨の初めでしたが、7月下旬にはようやく梅雨らしくなってきました。

湿度が高く気温も高いので、どうぞ熱中症など、体調管理にお気をつけください。

お店にもたくさんの夏野菜が届いてきました。茄子、とまと、きゅうり、モロヘイヤ、おくらにピーマン…。今年も産地によっては豪雨の被害が出てしまい、また、雨の降り方も変わってきて「局地的大雨」「短時間豪雨」とよく聞きます。これから台風シーズンもありますので、災害にも気をつけてください。

あふれる夏野菜。家庭菜園でも作りやすく、また、たくさんいただいてしまうことも。そんなときの保存方法を少しご紹介します。きゅうりは熱にも水にも、急激な温度変化にも弱いので10度くらいの野菜室にラップして立てて保存するとよいでしょう。なすは水分が蒸発しやすいので、ひとつひとつラップして冷やしすぎに注意して(縮んでしまうため)冷蔵庫。煮物や炒め物にして冷凍してもいいでしょう。ピーマンも水気は禁物です。ていねいに水気を取りポリ袋に入れ密封し冷蔵庫。まとめて保存するときは傷みが伝染するのでご注意ください。

冷蔵・冷凍をうまく利用して無駄のないように・・・といいつつ、うちの冷蔵庫を想像すると・・・。

冷蔵庫に入れとけばいいべっ、て思ってるでしょと、私はいつも怒られてます。

前回6月の歳時記で、ツルムラサキでミネラル補給、アスパラで疲労回復、の後に、キャベツの中で「ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。」との文があり、血液が固まっちゃっては危ないのでは？と質問がありました。

食品成分表を調べると、今が旬のモロヘイヤ、ツルムラサキ、小松菜のほうがキャベツより断然多かったです。また、ビタミンKの血液凝固作用は、血液が固まる仕組みは、血液中の血しょうに含まれている物質が、空気中の酸素と結びついて固まり、かさぶたになります。また、血を止めることとは反対に、出血していないとき、血液はスムーズに血管の中を、流れていなければなりません。このとき、ビタミンKは血液が固まるのを防ぐ働きをしています。つまり、ビタミンKは、血液を凝固させる働きとその逆に、血液を凝固させない働きを、状況に応じて上手に使い分けているそうです。歳時記中で気になることがございましたら、またご質問ください。



ひいらぎの会主催行事報告

ゆずりは（遺族の会）春の集い～

川島千栄美記

6月24日、福島市保健福祉センターで春の集いを開催いたしました。
今回は世話人を含め6人で昼食をとりながら午後3時まで懇談しました。

「自助グループに参加すること」、そのものに十分意義が生まれると専門書などには記載があります。辛い思いを抱えているのは自分だけだと、周りにも感情を抑えて生活をしてきた息苦しさや孤独感からその場に参加することで解放され、思いを共有して安心するからです。また、同じ経験者同士が痛みを分かち合い、仲間からのサポートを受けながら、自分自身で自分の抱えている問題と向き合う時間でもある様に感じます。大切なことは、参加者同士がその時の気持ちに温かく寄り添い、見守っていただけるような会でありたいと、今回は終えた後に感じました。

悲嘆の感情を気兼ねなく安心して吐露できる場と
それぞれの方が大切な方を失った後の生き方など、
お互いに尊重しつつ、時には笑いもしながら
語り合える場所に出来るよう、皆様、
今後もよろしくお願いたします。
また秋にお会いしましょう！





～スマイル・イン・郡山～ひいらぎサロン① 門馬恭子記

スマイル・イン・郡山を、2017年7月2日郡山駅前ビッグクアイで開催しました。参加者は4名と少数でしたが、心を割って思いの丈を出し合い有意義な時間が持てたのではないかと思います。

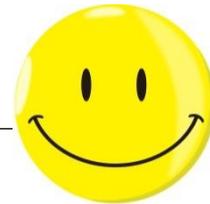
参加した人の近況をお聞きしながら、和気あいあいとお話が進みました。

参加者のお一人はがんの告知を受けサバイバーとして生きていく中、再発の怖さが常にあった。しかし今回は怪我をしたことによりがんに罹患した時よりも落ち込んでなかなか自分で立ち直るのに時間を要した。その心の落ち込みが、がんが悪影響を与えているのではないかと今は大変心配している。また、がんを罹患して18年になる。ひいらぎの会員さんも高齢になっている。なかなかこのようなサロンに参加するのも大変になっている。時間が取ればできるだけ参加をして皆さんとお話ができるのが今は幸せです。

がん告知を受けて抗がん剤を服用しながらも何とか周りの人の支援を受けながら自立した生活を送ることができている。などの話ができました。

最後に断捨離の話がでて、少しずつ整理をして、周囲の人たちに迷惑をかけないようにしたい。そのために準備をしていこうと思っている。とおっしゃる方からもう以前から少しずつ準備をしている。とおっしゃる方までいらっしゃいました。

「ひいらぎサロン」だからこそ、この様な話が抵抗なくだされたのかとも思いました。最後は笑顔で「ではまたお元気で！」と別れました。



スマイル・イン・郡山

2011年より、奇数月に行う「ひいらぎサロン」のひとつとして、開催しています。概ね7月初旬に行っています。世話人のほとんどが福島市在住のため、会の行事開催地は福島市内が中心となりますが、県南・いわき・会津方面の会員さんたちから、郡山市までだと行きやすいという声をいただきまして、スタートしました。

次年度からもまた開催したいとおもいますので、みなさま、どうか足をお運び下さい。お待ち申し上げます。



胃がんと向き合った今

私が胃がんと診断されたのは平成 19 年 7 月です。胃潰瘍になってから定期的に町の医院で胃カメラ検査を受けていましたが、その時は以前より多くの組織を採取され、組織検査を受けました。7 月末頃になってその結果についての電話があり、胃がんの疑いがあるということで郡山にある星総合病院を紹介されたのです。その日の午後、一人で病院へ行き精密検査を受けた結果「胃がん」との診断を受けました。

夕方には仕事に行ったのですが、歩く足はガタガタと震え、職場に入っても「胃がん」宣告を受けたことが脳裏に焼き付いて離れず、仕事は全く捗らなかった事が今でも鮮明に甦って来ます。

翌 8 月 3 日に入院し、5 日には手術することになりました。手術の日は朝からガタガタして手術のことを考える余裕などありませんでした。

私が罹った「がん」は放っておくと拡がってしまうという「印環細胞がん」ということもあり、胃全摘と併せて胆嚢ポリープもあったことで胆嚢も摘出。更に十二指腸摘出となる大手術となりました。5 時間はかかると言われたのですが、3 時間 30 分で終了しました。母親は全部取り切れなくて早く終わったのだと思ったそうです。

医師の話ではやせていたから手術が捗り早く終わったとのことでした。

手術を終えて ICU（集中治療室）に入り、翌日には一般病棟に移りました。病室では血圧が 90 / 40 しかないため痛み止めの薬は頻回に使えず、痛みとの闘いでした。

5 日目に水分許可があり、一口飲んだ時の水はとても美味しかったです。その頃やっとベッドで起き上がる事ができましたが、傷口は痛かったです。7 日目に重湯が出ましたが食べると気持ちが悪くなってしまい食べ物を数口ずつ摂取するのがやっとの状態でした。

2 週間位たった頃、食事の通りが悪く違和感もあり、再度腸を広げる手術を受けました。そうこうするうちに 9 月初めに退院することになりました。家でも食べられない状態が続き、ヨーグルト一口摂取するのも舐める程度。体はだるくて歩くこともままなりませんでしたが半年間点滴のため通院しました。10 ヶ月を過ぎる頃ようやくお粥を数口摂取できるようになりました。

術後一年半、平成 21 年に年に 2 回位腸閉塞を繰り返しました。この頃夫は心筋梗塞、脳梗塞、肺がんになって他界しています。平成 24 年 3 月腸閉塞で入院。小腸がほそくなってしまったため鼻腔から挿入したチューブがはいりきらず、改めて腸をつなぎ直す手術を受けました。現在は食事もスムーズにとおるので、腹をさすっていることは無くなりました。

現在は海藻類、キノコ、こんにゃく、ラーメンは食べられませんが腸閉塞にならないように気をつけて、日々感謝の気持ちを忘れず、夫の分まで程々に生きられたらと思っ

生かされている人生を大切に

私は平成15年6月に左の乳がんが見つかりました。いつも同じ町の医院で1年に一度検査を受けていました。見つかる1年前なぜか別の病院で検査を受けて、異常なしと言われて安心していました。

ある日テニスをして汗を流して帰宅、シャワーを浴びてお昼寝しようとするっきり。ふと数日前乳がんについての講習会の事が頭に浮かびました。乳房に手を当ててみました。左側、右側、左の乳房にゴリゴリした固いものが当たりました。

何度も触ってみました。すぐ主人に町の医院に連れて行って診てもらいました。

画像を見て先生はハッキリと「がんです」言われました。乳房から注射器で液体を取り、悪性か良性か調べることになりました。判明するまで数日かかりました。結果は良性？先生は「取り方がまずかったのかな」と言って他の病院に紹介状を書いてくれて再検査をするように言われました。その病院で同じ検査をしました。結果はやっぱり良性。

先生は「画像では、がんの姿、納得がいかない。切除して細胞を調べれば正確な答えができる」と。私は手術してもらうことにしました。結果は乳がんでした。

リンパ節にも移っていて1ヶ月後に又手術を受けました。抗がん剤、放射線、と治療を受けて髪がぬけたり、食事が出来なくなったりとその時期苦しみ悩みました。

その間、家族の励まし、先生はじめスタッフの皆様のおかげで回復することが出来ました。これからは自分のやりたいと思っていたことを積極的にやっていこうと思いました。

欲張り過ぎて趣味が多すぎるのでは、体のことを考えやりなさい、と主人に言われました。10年目の検査、異常なし。ルンルン気分。先生に「もう大丈夫と思いますがどうします」と聞かれ「又、今までどおりお願いします」と言いました。

そして11年目、左腕のつけ根にしこりがみつかりました。リンパ節です。又手術を受けて順調に回復。今はのみ薬を服用しています。見つけてくれた先生に感謝です。

残された人生を大切に過ごしたいと思います。ひいらぎの会に入れていただき、私ばかりが苦しいんじゃないと、勇気と希望をいただき、すばらしい方々と出会えて本当に幸せです。後ろを振り向かず前向きに歩んでいきたいと思っています。

ありがとうございました。

みんなで参加しませんか！

～「ルーフオーライ7ジャパン2017」ふくしま～

と き：10月7日（土）15:00 開会～10月8日（日）12:00 閉会

ところ：福島市あづま運動場「とうほう みんなのスタジアム」

「ひいらぎの会」で、チーム参加をします。

日本対がん協会 会長垣添忠生さんの講演が10/7午後5時半よりあります

※参加希望者は、会事務所 024-563-5665（平日午前中）にお電話を。

免疫療法 まず、知っておきたいこと

●免疫療法は、免疫本来の力を回復させてがんを治療する方法です

免疫療法は、免疫本来の力を回復させることによってがんを治療する方法で、近年注目されており、研究が進められています。

●効果が明らかな免疫療法は限られています

これまでの研究では、残念ながらほとんどの免疫療法では有効性(治療効果)が認められていません。現在、臨床での研究で効果が明らかにされている免疫療法は、「がん細胞が免疫にブレーキをかける」仕組みに働きかける免疫チェックポイント阻害剤などの一部の薬に限られ、治療効果が認められるがんの種類も今はまだ限られています。※「免疫療法(広義)」と「免疫療法(効果あり)」の違いについて

現状では「免疫療法」はさまざまな治療法を含んだ言葉であり、有効性が認められているかいないかに関わらず広く「免疫療法」と呼ばれています。そこで、この情報ページでは一般的な意味での免疫療法を「免疫療法(広義)」とし、科学的に有効性(治療効果)が証明されている治療については「免疫療法(効果あり)」として、分けて説明していきます。

●自由診療で行われる免疫療法(広義)では慎重な確認が必要です

効果が明らかになっていない治療法は、保険診療として認められていないことから、患者が全額治療費を支払う自由診療として行っている医療施設もあります。一口に「免疫療法(広義)」と言っても、効果が証明され保険診療になっているものと、効果が確認されていないものがありますので慎重な確認が必要です。

患者さんやご家族が、**標準治療**が使えなくなるなど治療の選択に困り、自由診療でのがん免疫療法(広義)を選択肢として考えるときには、その選択をする前に公的制度に基づく**臨床試験、治験**などの研究段階の医療を熟知した医師に**セカンドオピニオン**を求めることをお勧めします。

セカンドオピニオンを求める医師がわからない場合には、ご自分の担当医や**がん診療連携拠点病院**などに設置されている**がん相談支援センター**にご相談ください。

(免疫チェックポイント阻害剤についての勉強会「エリアセミナーin 福島」8月6日開催の報告は、次号でいたします)

福島地区

まちなか・こころカフェ

- 8/16(水) 毎月第3水曜日開催 13:00～15:00
- 9/20(水) 福島市市民活動サポートセンター
- 10/18(水) (福島市大町4-15 チェンバおおまち3階)

どちらのサロンも予約不要です
お気軽にお越しください

ピアサポートサロンひかり ※偶数月はがん哲学外来の樋野先生がやってきます。

- 8/25(金) 毎月第4金曜日開催 13:00～15:00
- 9/22(金) 公立大学法人福島県立医科大学附属病院 みらい棟2階
- 10/27(金) 臨床腫瘍センター・がん相談支援センター【患者ラウンジ】(福島市光が丘1番地)
※県立医科大学附属病院 臨床腫瘍センターでも日程等を確認できます。TEL024-547-1088

県中地区

郡山駅前がんピアサロン

- 8/10(木) 毎月第2木曜日開催 13:00～15:00
- 9/14(木) 郡山市民交流プラザ 第3会議室(8月・9月・10月)
- 10/12(木) (郡山市駅前2-11-1 ビッグアイ7階)

こちらのサロンは月によって会議室が異なる場合がございます。ご注意ください。

がん患者・家族サロンほっと

- 10/13(金) 3カ月毎の第2金曜日開催 14:00～16:00
- 一般財団法人脳神経疾患研究所附属 総合南東北病院【北棟3階ラウンジ】(郡山市八山田7-115)
※病院が担当するサロンが毎月あります。病院にお問合せ下さい。TEL024-934-5564(医療相談室)

県南地区

がんピアサロン 結い

- 8/22(火) 毎月第4火曜日開催 14:00～16:00
- 9/26(火) JA福島厚生連白河厚生総合病院 8階職員用食堂(職員用エレベーターでお越し下さい)
- 10/24(火) (白河市豊地上弥次郎 2-1)
※白河厚生総合病院 がん相談支援センターでも日程等を確認できます。TEL0248-22-2211

いわき地区

ピアサポートサロンふわり

- 9/21(木) 2カ月毎の第3木曜日開催 13:00～15:00
- 独立行政法人労働者健康安全機構 福島労災病院内(北棟2階)人間ドック控室
(いわき市内郷綴町沼尻3)
※福島労災病院 相談支援センターでも日程等を確認できます。TEL0246-45-2251

会津地区

がんピアサロンあいづ

- 8/ 8(火) 毎月第2火曜日開催 14:00～16:00
- 9/12(火) 公立大学法人福島県立医科大学
- 10/10(火) 会津医療センター附属病院 緩和ケア病棟(6階)デイルーム
(会津若松市河東町谷沢字前田21番地2) TEL0242-75-2100
※会津医療センター附属病院でも日程等を確認できます。

健康麻雀サロンの
お知らせ
8/21(月)10:30～
場所：がんピア事務局
参加費 500円

あなたの笑顔が見たいから…



福島県がん患者団体及び関連団体連絡協議会

特定非営利活動法人 がんピアネットふくしま
〒960-0211 福島県福島市飯坂町湯野字禿道19番地の2
TEL/FAX 024-563-5665 URL <http://cpn-fukushima.net>

編集後記

暑い夏ですが皆さん元気にお過ごしのことと思います。年を重ねてきたせいかわり無理をせず、のんびり自然体でいこうと思っています。今あることに感謝しつつ、楽しい時間を持つことにしましょう。水分補給を十分に、元気に！！(I.S)